

---

## L'Hygiène en images.

**Numéro d'inventaire** : 1981.00035.164

**Type de document** : image imprimée

**Éditeur** : Pellerin (Epinal)

**Imprimeur** : Pellerin, Epinal

**Période de création** : 4e quart 19e siècle

**Date de création** : 1890 (vers)

**Inscriptions** :

- nom d'illustrateur inscrit : anonyme
- numéro : 800

**Description** : Planche de 16 images en couleurs avec légendes.

**Mesures** : hauteur : 395 mm ; largeur : 293 mm

**Notes** : Achat en lot, prix individuel indéterminé. Thème : voir titre, série de principes élémentaires d'hygiène. "Offert par The Sport", 17, Bld Montmartre, Paris.

**Mots-clés** : Images d'Epinal

Formation idéologique, religieuse et morale au sein de la famille

**Filière** : aucune

**Niveau** : aucun

**Autres descriptions** : Langue : Français

Nombre de pages : 1

ill. en coul.

## L'HYGIENE EN IMAGES.

IMAGERIE PELLERIN



La première chose qu'il importe de ne pas oublier, c'est que si l'air est le premier comme le plus indispensable besoin de l'existence, il devient aussi un poison permanent par son insalubrité.



Se méfier des vices capiteux que la religion réduit à sept, afin de tenir son âme et son corps dans un parfait équilibre de santé, attendez que ce qui est salutaire à l'un n'est jamais contraire à l'autre.



Se rendre le repos salutaire en proportionnant la durée du sommeil suivant l'âge, le sexe et les besoins de sa condition.



Éviter les méditations chagrines, enfin toutes les influences désorganisatrices qui en affectant le moral sont souvent les seules sources de bien des maladies.



Compter avec les besoins de son estomac afin de ne pas l'accabler d'un fardeau inutile en se persuadant bien que ce n'est pas ce que l'on mange qui profite, mais seulement ce que l'on digère.



Une machine privée de mouvement souffre; mais c'est encore la machine humaine dont l'inaction est le plus contraire à son entretien et à sa conservation qui souffre le plus.



Ne pas satisfaire la soif provenant de l'excès de la fatigue ou de la chaleur, en buvant immédiatement de l'eau froide pendant la transpiration.



Dans l'état de maladie tenir rigoureusement compte des prescriptions du médecin, s'il a jugé à propos de vous brouiller avec les comestibles.



Ne pas se faire un jeu non plus de beaucoup boire, ne serait-ce que parce que c'est un des moyens de ne pas boire longtemps.



Ne pas pactiser avec le despotisme de la mode en obéissant trop passivement à ses exigences, car la mode se rencontre rarement avec la sagesse et la raison qui sont les conditions essentielles de la santé.



Éviter de même la suppression de la transpiration en conservant le mouvement même pendant les instants de repos, redoubler en un mot le passage subit du chaud au froid.



Plutôt au rien faire du tout que de recourir aux remèdes qui sont du domaine de l'ignorance ou du charlatanisme.



Par contre multiplier l'emploi de l'eau est un moyen d'éviter une foule de maladies qui résultent le plus souvent de ce qu'on en use avec trop de parcimonie.



S'habituer de bonne heure à endurer graduellement son corps aux intempéries de l'air et des saisons.



Faire par orientation des épreuves inutiles de ses forces, est une folie propre seulement à augmenter les infirmités qui accablent notre espèce.



Enfin en favorisant en soi les éléments de virilité et en combattant les causes de destruction l'homme doué d'une bonne constitution naïve prouvera par une belle virilité qu'il n'a pas gaspillé les jours qui lui ont été donnés.

IMAGERIE D'EPINAL, N° 800

OFFERT PAR **THE SPORT** BOULEVARD MONTMARTRE  
PARIS